PROTOCOL MASS
POR LAERCIO REFUNDINI

IRIDIUM LABS

PLANILHA DE TREINO

SEMANA 8

Segunda

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Pulley frente	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley frente	3 X 3-7	1 por 1	60 seg	3 a 7 + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley triângulo	3 X 6 - 10	1 por 3	60 seg	PC + Drop set	X		X		X		X		X		X		X	
Remada aberta	3 X 6 - 10	1 por 3	60 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Deltóide posterior maquina	4 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca simultânea	4 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Pico + Drop set	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca concentrada na perna	3 X 6 - 10	1 por 3	60 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Extensão lombar	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	

Terça

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Supino reto	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Supino reto	3 X 3-7	1 por 1	60 seg	3 a 7 + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
Dumbbell press inclinado	3 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Drop set	X		X		X		X		X		X		X	
Cross over	3 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão	X		X		X		X		X		X		X	
Elevação lateral	5 X 6 - 15	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps testa	4 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps corda	3 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Abdômem máquina	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	

Quarta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Agachamento smith	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento livre	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Leg press	3 X 6 - 15	1 por 1	10 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento hack	3 X 6 - 10	1 por 10	1 min	Slow exc.	X		X		X		X		X		X		X	
Cadeira extensora	3 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7 + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Cadeira flexora	3 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7 + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Cadeira adutora	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Cadeira abdutora	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Panturrilha sentado	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Panturrilha em pé	4 X 6 - 15	1 por 1	0	Non stop	X		X		X		X		X		X		X	

Quinta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Pulley frente	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley frente	3 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Pico + Drop set	X		X		X		X		X		X		X	
Remada baixa	3 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7 + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Remada baixa pronada aberta	3 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Deltoide posterior cabo uni	4 X 6 - 15	1 por 1	0	Non stop + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca concentrada 45°	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Drop set	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca direta	3 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7 + Pico	X		X		X		X		X		X		X	

Sexta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Supino reto	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Dumbbell press	3 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7 + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
Dumbbell press inclinado	3 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Drop set	X		X		X		X		X		X		X	
Crucifixo máquina	3 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão	X		X		X		X		X		X		X	
Elevação lateral	5 X 6 - 15	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps pulley	4 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + 1 Drop	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps francês	3 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7 + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
Abdômem maquina	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	

Sábado

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Agachamento hack	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento livre	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X	
Leg press	3 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7 + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X	
Levantamento terra	3 X 6 - 10	1 por 1	1 min	Falha concêntrica	X		X		X		X		X		X		X	
Cadeira flexora	3 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7 + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Cadeira extensora	3 X 3-7	1 por 1	40 seg	3 a 7 + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Cadeira abdutora	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Cadeira adutora	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Panturrilha sentado	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Panturrilha em pé	4 X 6 - 15	1 por 1	0	Non stop	X		X		X		X		X		X		X	

Legenda: Uni = Unilateral / PC = Pirâmide crescente / Rest = Rest pause / Exc. = Excêntrica

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP